Hej alla barn och föräldrar i Blå grupp!

Nu är vi äntligen igång med en ny säsong och vi ledare vill hälsa både gamla och nya åkare varmt välkomna!

I år är gruppen delvis ny. Några har tränat tillsammans tidigare, några kommer från en yngre grupp och några är helt nya inom längdskidåkningen. Barnen kommer därför till oss med olika erfarenheter, kunskaper och ambitioner – och det ser vi som en styrka.

Vi vill redan från början berätta lite om hur vi ser på träningen och vad vi kan förvänta oss av varandra. Vi kommer också att prata vidare om detta på föräldramötet den 19 oktober i klubbstugan.

Vår målsättning – många barn som vill fortsätta länge

Vår verksamhet utgår från Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell **Blågula vägen**. I den här åldern är vårt viktigaste uppdrag inte att skapa färdiga skidåkare, utan att lägga grunden för ett långvarigt intresse för skidåkning, träning och rörelse.

Vi vill att barnen ska **tycka om att träna, våga prova, lära sig nya saker och känna sig som en viktig del av gruppen**. Samtidigt utvecklar vi förstås kondition, styrka, koordination och skidteknik.

Våra träningar kommer därför att innehålla mycket **lek, variation, utmaningar och hög aktivitet**. Ibland tränar vi tillsammans och ibland delar vi gruppen för att alla ska få möjlighet att utvecklas och utmanas utifrån sina förutsättningar.

En bra träningsmiljö skapar vi tillsammans

För att lyckas behöver vi en trygg grupp där vi har roligt, respekterar varandra och ger varandra möjlighet att träna. Till nästa vecka har barnen därför fått en liten läxa: **Hur är man en bra kompis på träningen och vilka regler tycker vi ska gälla i vår grupp?**

Vi har redan några enkla regler som utgångspunkt:

- Viktigast av allt är att vi har roligt tillsammans!
- När någon annan – barn eller ledare – pratar lyssnar vi.
- När vi vill säga något räcker vi upp handen.
- Vi håller ihop med gruppen och springer eller skidar inte iväg på egen hand.
- När vi har stavar håller vi stavspetsarna mot marken.

Barnens tankar får sedan hjälpa oss att utveckla reglerna till **våra gemensamma spelregler för Blå grupp**.

Vad förväntar vi oss av barnen?

Vi förväntar oss att barnen **försöker, deltar efter sin förmåga och är schyssta mot varandra och ledarna**. Vi förväntar oss inte att alla ska vara lika snabba, kunna lika mycket eller tycka att alla övningar är lika roliga.

Alla barn har rätt till en trygg och rolig träning och det kommer vi ledare att vara tydliga med att värna. Det är helt okej att något känns svårt eller att man av någon anledning behöver stå

över en övning. Då kan man kliva åt sidan en stund och prata med en ledare. Det som däremot inte är okej är att medvetet störa träningen eller förstöra för sina kamrater.

Till er föräldrar

Ni har en viktig roll i barnens idrottande. Hjälp oss gärna genom att uppmuntra **ansträngning, mod, kamratskap och glädje** snarare än resultat och prestation.

Se till att barnen kommer i tid och har kläder och utrustning som passar dagens aktivitet. Hjälp dem också att successivt bli mer självständiga – bära sin egen utrustning, hålla reda på sina saker och ta ett allt större ansvar för sitt idrottande.

Stanna också gärna kvar och hjälp till! Vår verksamhet bygger på ideellt engagemang och det finns ofta uppgifter där en extra vuxen gör stor skillnad. **Man behöver inte kunna något om skidåkning för att hjälpa till.** Och för den som blir sugen på att engagera sig mer välkomnar vi alltid nya engagerade medlemmar till föreningen!

Vad kan ni förvänta er av oss ledare?

Ni ska kunna förvänta er att vi kommer **förberedda**, ser barnen och arbetar för att skapa en trygg, rolig och utvecklande verksamhet. Vi kommer att utmana barnen och ställa krav – men krav som är rimliga utifrån ålder, mognad och individ.

Vi ledare kommer förstås inte heller att göra allting perfekt. Har ni frågor, funderingar eller något ni tycker att vi behöver känna till – **prata med oss, inte om oss**. Detsamma lovar vi tillbaka.

Vi tar gärna emot sådana funderingar via e-post. Tiden precis före och efter träningen försöker vi i första hand använda till barnen – ett extra hej, hjälp med utrustningen eller några ord om dagens träning kan betyda mycket.

Svenska Skidförbundets vision är **”Bäst i världen – alla på snö”**. För oss i Blå grupp börjar den resan ganska enkelt:

Alla ska känna sig välkomna.
Alla ska få utvecklas utifrån sina förutsättningar.
Alla ska bidra till att göra den blåa gruppen bra.
Och när träningen är slut hoppas vi att barnen längtar till nästa gång.

Vi ser fram emot en riktigt rolig skidsäsong tillsammans!

Ledarna i Blå grupp - Staffan, Robin, Carl, Andreas, Tim, Per, David


IDROTTSGLÄDJE OCH HÄLSA
SKIDOR HELA LIVET
SKIDAKTIV
PRESTERA
SKIDOPTIMERA - från ca 20 år
FÖRPRESTERA
SKIDTÄVLA - ca 16-19 år
UPPBYGGNAD
SKIDTRÄNA - ca 12-16 år
GRUND
SKIDLÄRA - ca 9-12 år
LEK
SKIDLEKA - upp till ca 9 år